



Sample Spreads

LAURIER TIERNAN

FIFTY-FIVE
WAYS TO
SURVIVE

CINQUANTE-CINQ
VOIES DE
SURVIE

Poésie visuelle pour la résilience • Graphic Poetry for Strength

Sample Spreads

Fifty-Five
Cinquante-cinq
Ways to
voies de
Survive
survie

Fifty-Five	Cinquante-cinq
Ways to	voies de
Survive	survie

Laurier Tiernan



**DURVILLE &
UpRoute**
Durville.com

Calgary, Alberta, Canada



UpRoute Imprint of Durville Publications Ltd.
UpRoute, une marque de Durville Publications Ltd.
Calgary, Alberta, Canada
www.durville.com

© 2025 Laurier Tiernan

Library and Archives Cataloging in Publications Data
Bibliothèque et Archives Canada

FIFTY-FIVE WAYS TO SURVIVE
CINQUANTE-CINQ VOIES DE SURVIE

Tiernan, Laurier: Author/Auteur

Poetry | LGBTQ+ | Canada | Bilingual

UpRoute "Every River Lit" Series. Series Editor: Lorene Shyba
Issued in print and electronic formats. Publié en formats papier et numérique.
UpRoute, Collection « Every River Lit ». Directrice de collection : Lorene Shyba
ISBN: 978-1-990735-82-0 (pbk); 978-1-990735-83-7 (e-pub) 978-1-990735-96-7 (audiobook)

Book cover Art: Iris Hauser. Illustration de couverture : Iris Hauser
L'illustration de la page 89 est inspirée de « The Birth of Hope in the Age of Anomic » d'Iris Hauser.
The illustration on page 89 is based on "The Birth of Hope in the Age of Anomic" by Iris Hauser.

Durville Publications remercie le gouvernement du Canada, par l'entremise du Fonds du livre du Canada de Patrimoine canadien, et le gouvernement de l'Alberta, par l'entremise de l'Alberta Media Fund, pour leur soutien financier au développement et à la production de ce livre.

Durville Publications acknowledges financial support for book development and production from the Government of Canada through Canadian Heritage, Canada Book Fund and the Government of Alberta, Alberta Media Fund.



Printed and bound in Canada. First printing 2025. Product of Canada.
Imprimé et relié au Canada. Première impression 2025. Produit du Canada.

We acknowledge the Traditional Land of the Treaty 7 Peoples of Southern Alberta.
The Siksika, Piikani, and Kainai of the Blackfoot Confederacy; the Dene Tsuut'ina; and
the Goodstoney, Chiniki, and Bearspaw Stoney Nakoda First Nations.
We also acknowledge the Homeland of the Otipemisiwak Métis Nation of Alberta.

Durville Publications exprime sa reconnaissance envers les peuples du Traité no 7 du sud de l'Alberta :
les Siksika, Piikani et Kainai de la Confédération Niisitapi (Blackfoot); les Dene Tsuut'ina; ainsi que
les Premières Nations Stoney Nakoda de Goodstoney, Chiniki et Bearspaw. Nous reconnaissons
également le territoire du gouvernement Otipemisiwak Métis de la Nation métisse de l'Alberta.

All rights reserved. Contact Durville Publications Ltd. for details.
Tous droits réservés. Pour plus de renseignements,
veuillez communiquer avec Durville Publications Ltd.

Pour Jikan et Kero,
qui ont favorisé ma survie.

For Jikan and Kero,
who abetted my survival.

FIFTY-FIVE WAYS TO SURVIVE CINQUANTE-CINQ VOIES DE SURVIE

TABLE OF CONTENTS TABLE DES MATIÈRES



<i>Preface</i>	1
<i>Préface</i>	2
1. Retracer.....	4
1. Double Back.....	5
2. Fesser fort	6
2. Hit Like Trucks.....	6
3. Indirect	7
3. Indirectement	7
4. (Si) j'm'arrêterai	8
4. Never Stop.....	8
5. The Unseen	9
5. L'invisible	9
6. Ma survie	10
6. I Survived.....	11
7. Gave It Up.....	12
7. L'échappée	12
8. No Returns.....	13
8. Sans retour	13
9. En cas d'incendie	14
9. In Case of (Fire).....	14
10. Sift Aces.....	15
10. Tamiser	15
11. Exceptions	16
11. Exceptions	17
12. Pansy	18
12. Pansy	18

13. To the Frail.....	19
13. Aux frères.....	19
14. Trop coupable.....	20
14. With this Knife.....	21
15. Opposing Forces	22
15. Opposés.....	23
16. Admission	24
16. Admission	24
17. Fortify	25
18. Silencieux	26
18. Silencer	27
19. Justified.....	28
19. Justifié	29
20. Le serpent	30
20. Outsmart the Snake	30
21. The Source.....	32
21. L'Éternel	32
22. Letting Go	34
22. Lâcher prise	36
23. Ma charge	38
23. My Station	39
24. Difficiles	40
24. Trying Times	40
25. Cette odyssée	42
25. This Trip.....	43
26. Bien au loin	44
26. Darkness Left.....	44

27. Ploughs.....	46
28. Wonder Dog.....	48
28. Wonder Dog.....	48
29. One's Life Raft	51
29. Votre radeau.....	51
30. You	52
30. Vous	53
31. Gifted.....	55
32. Cimentés	56
32. Cemented.....	57
33. This Present	58
33. Ce présent	58
34. Readiness.....	60
35. As the Goat	62
35. Comme le Goat.....	62
36. Ambition	63
36. Ambition	63
37. L'enfer expire.....	64
37. Hell Expires	65
38. Ancienne cellule	67
38. My Old Cell.....	67
39. It's a Gift.....	68
39. C'r'un cadeau	68
40. Corpus Caché.....	69
40. Hidden Trove.....	69
41. Did You See	70
41. Avez-vous vu	70
42. Through One Eye	71
42. Par un oeil.....	71
43. Skyward.....	72
43. Vers le ciel.....	72

44. Press Onward	73
44. Allez de l'avant.....	73
45. Who Found None	74
45. N'en trouvèrent pas ..	74
46. La bouteille d'alchimie	77
46. Stairway.....	77
47. Une année pour changer votre vie #3..	78
47. A Year to Change Your Life #3.....	79
48. Diagnoses.....	80
49. For All Ends.....	81
50. No Victims	82
50. Aucune victime.....	82
51. Graduate	84
51. D'un degré	84
52. Continue (à nager)	87
52. Keep Swimming.....	87
53. Loss Made Light.....	88
53. Allégé.....	88
54. Reverberate	90
54. Répercussions.....	91
55. Transmuter	92
55. Transmuting.....	93
<i>Remerciements</i>	94
<i>Acknowledgements</i>	95
<i>À propos de l'auteur</i> <i>About the Author</i>	96



PREFACE

Born to parents barely making ends meet for themselves, my late mother always said my dreams were too expensive—oil paints, piano lessons, a guitar, and everything else I learned to silence for fear of her condemnation.

Upon their divorce when I turned ten, life felt like a pointless slog against brutal odds. Further tales of misery my mother shared from her own youth only served to kindle my burgeoning despair—from accounts of being raped by various men, to lies about my grandparents that poisoned my worldview.

Growing up like a weed through that pavement, I gradually realized that I was bisexual as well as genderqueer, years before public discourse held a word for the latter. When I came out to the school counsellor at fourteen years of age, she laughed before informing me, “That is not acceptable in society.”

That same year, I was diagnosed with Marfan syndrome, a rare disease which, at the time, often claimed the lives of people before forty. Then, at nineteen, after four overdose attempts, I had a

nervous breakdown and told my family doctor, “I don’t see how I can go on like this.” Despite big dreams of becoming a musician, a poet, an illustrator, and other types of artist, nothing seemed possible.

Continuing life itself seemed absurd. Yet, somehow, through steadfastness—and by studying the veil between the spirit world and incarnation—I ascended past mere survival to achieve most of my dreams. May this book support your journey toward the same fulfillment.



PRÉFACE

Né de parents qui parvenaient à peine à joindre les deux bouts, ma mère défunte disait toujours que mes rêves coûteraient trop cher : peinture à l’huile, leçons de piano, une guitare, etc.

Au moment du divorce de mes parents, lorsque j’avais dix ans, la vie me semblait être une lutte inutile contre des obstacles brutaux. Les histoires de misère que ma mère racontait sur sa propre jeunesse ne faisaient qu’attiser mon désespoir naissant : des récits de viols par différents hommes aux mensonges sur mes grands-parents qui empoisonnaient ma vision du monde.

En poussant comme une mauvaise herbe sur ce trottoir, j’ai également réalisé que j’étais bisexuel et genderqueer, des années avant que le discours public ne trouve un mot pour désigner ce dernier. À l’âge de quatorze ans, j’ai fait mon coming out auprès de la conseillère scolaire, qui a ri avant de m’informer que « ce n’est pas acceptable dans la société ».

La même année, on m’a diagnostiqué le syndrome de Marfan, une maladie rare qui, à l’époque, emportait souvent des personnes de moins de quarante ans. Puis, à dix-neuf ans, après quatre tentatives de surdose, j’ai fait une dépression nerveuse et j’ai dit à mon médecin généraliste : « Je ne vois pas comment je puisse continuer comme ça ».

Malgré mes grands rêves de devenir musicien, poète, illustrateur et d’autres types d’artistes, rien ne me semblait possible. Le simple fait de continuer ma vie me semblait absurde. Pourtant, d’une manière ou d’une autre, grâce à ma fermeté et à l’étude du voile entre le monde des esprits et l’incarnation, j’ai dépassé le stade de la survie pour réaliser la plupart de mes rêves. J’espère que ce livre vous aidera à atteindre les vôtres.

— *Laurier Tiernan, 2025*

I. RETRACER

Comme enfant
Je souhaitais suivre
Le moine nommé
Jikan mais
Dans mon immense hâte
J'ai mécompris
Toute ses cartes

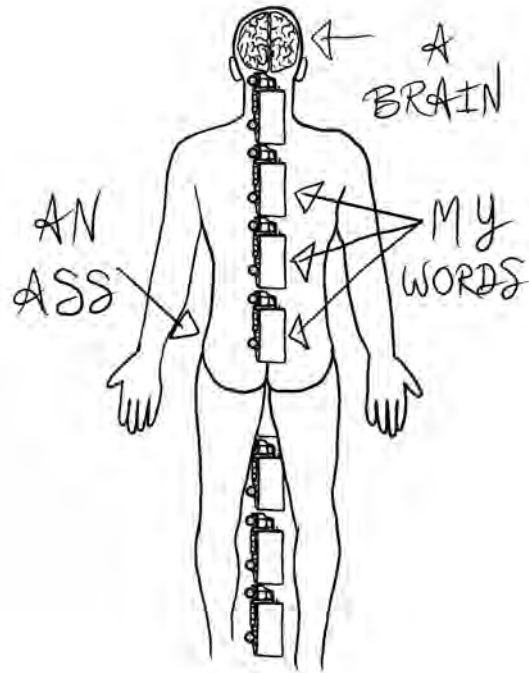
J'ai failli trop
D'missions en
Gravant la tour de
La chanson et
Là mon stylo-plume
M'a incité à
Retracer mes pas



I. DOUBLE BACK

As a child I yearned to match
The monk they called Jikan but
In my burning haste
I misread all of his
Maps

Many things went wrong as
I took on The Tower of Song and
Then my fountain pen
Beckoned me to
Double back



2. FESSER FORT

Chuis nul dans la course et
 Dans les sauts mais
 Je peux enfoncer des mots
 En plein dans l'cul
 Si vite qu'ils
 Fessent une âme
 Comme des camions

2. HIT LIKE TRUCKS

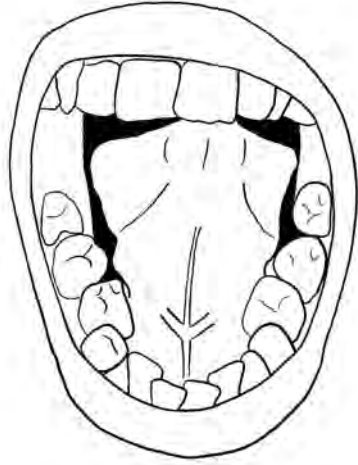
I can't run and
 Cannot jump but
 Can shove words
 Right up an ass so
 Fast they hit
 A mind like
 Trucks

3. INDIRECT

Developing
 Unhealthy
 Urges to
 Punch strangers in
 The face
 I slipped and broke
 My humerus and
 Indirectly
 Saved my
 Ass

3. INDIRECTEMENT

Développant des
 Désirs malsains de
 Frapper des inconnus en
 Pleine face
 J'ai glissé au point de me
 Casser l'humérus ce qui
 Indirectement
 M'a sauvé le
 Cul



4. (SI) J'M'ARRÊTERAI

Puisque je vous dois chaque
Souffle que
Mes poumons puissent
Conjurer

Observez l'amorce
D'un cri
Sans savoir si
J'm'arrêterai

4. NEVER STOP

I owe you every breath
My two lungs may
Conjure up so

Observe as I start
Screaming and
Perchance never
Stop



5. THE UNSEEN

Darkness hanging overhead
Occurs quite strictly as routine:
Creation tests your
Will to live through
How you handle
The unseen

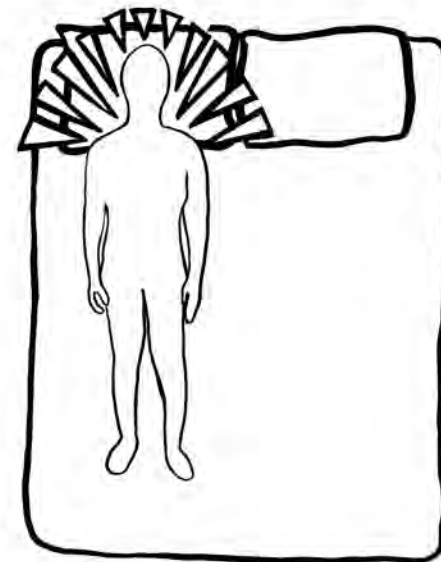
5. L'INVISIBLE

L'obscurité plane au-dessus d'nous
D'une façon toute routinière:
La création met à l'épreuve votre
Volonté de vivre
Suivant votre
Gestion de
L'invisible

6. MA SURVIE

Chaque nuit
Quand la noirceur
Avale toute preuve que
Nous eussions
Lumière

J'inspire afin de
Rester centré sur
La réalité de
Ma survie



6. I SURVIVED

Every night when
Darkness swallows
Any proof that
We owned light

I inhale to
Remain centred
In the fact that
I survived



7. GAVE IT UP

I arise time and again
Since I gave up on
Giving up

7. L'ÉCHAPPÉE

Je m' relève après chaque chute
Depuis mon abandon de
L'abandon

8. NO RETURNS

A survivor of
Self-hatred
It empowers me to know
My worst enemy can't
Hurt me

8. SANS RETOUR

Survivant d'la
Haine de soi
Ça m'réconforte de savoir que
Mon pire ennemi soit impuissant
Contre moi



9. EN CAS D'INCENDIE

En cas d'incendie
 Cassez toutes les fenêtres
 Retirez les poutres et pissez sur
 Les cendres puis
 Jetez votre linge dans
 Le brasier
 Ainsi que votre carte d'identité :

 On n'fera pas
 Marche arrière

9. IN CASE OF (FIRE)

In case of fire
 Break every window
 Pull out support beams and
 Piss on the ashes then
 Toss all your clothing into
 The inferno
 Along with ID:

 We are not going
 Backward

10. SIFT ACES

Dawn feels
 Sorely distant when
 No clocks dare show their
 Faces but
 Calendars still smoulder and
 From ashes
 We sift
 Aces

10. TAMISER

L'aube nous semble
 Péniblement lointaine quand
 Aucune horloge n'ose montrer son visage mais
 Nos calendriers ne cessent de brûler et
 Parmi les cendres nous
 Tamisons des
 As

II. EXCEPTIONS

Né efféminé
La bravade m'est rétive mais
En temps de guerre
La folie jaillit vite et
Les circonstances mènent
Aux exceptions pour
Que je prophétise que les enfants queer
Danseront sur les tripes des
Forces acharnées sur
L'effacement de leurs
Esprits

II. EXCEPTIONS

Born a sissy
Bravado comes hard but
Wartime squeezes
The crazy right out and
Circumstance leads me to
Make an exception and
Tell you that queer kids shall
Dance on the innards of
Forces hell-bent on
Erasing their
Spirits

